



COLOSOS DEL AIRE

El helicóptero norteamericano «Chinok», el de mayor capacidad del Ejército español, puede transportar hasta 25 toneladas de carga. **Página 3 ►**



CON SELLO PROPIO

Tras 26 años de vida, la Sociedad Filatélica Palentina sigue reuniendo a los apasionados por la numismática. **Páginas 6-7 ►**

EL FUTURO PASA POR ARIJA

Esta villa burgalesa, ubicada en el límite con Cantabria, contará en breve con urbanizaciones residenciales y verá mejorado el entorno del pantano del Ebro. **Páginas 4-5 ►**

12 13 14 15 16 17 18

DOMINGO
18 DE ABRIL DE 1999
DIARIO PALENTINO
SUPLEMENTO SEMANAL
NÚMERO 16

EN DOMINGO

GONZALO ALCALDE



EL DILATADO VALLE DE LA VALDECURIADA

Casi desconocido para la gran mayoría, el valle de La Valdecuriada se encuentra en ese antiguo territorio de la Loma saldañesa, tierras alomadas e interminables que separan la vega del Carrión de esas otras, y también fértiles, vegas del río Valdavia. Su topónimo se debe al río que lo recorre, y que según las zonas cambia de nombre. **PÁGINAS 8 Y 9 ►**



PROTOTIPO El pasado mes de marzo fue presentado en un congreso sobre cirugía endoscópica, celebrado en Bilbao, el primer prototipo del simulador.

UN SIMULADOR DE OPERACIONES AL SERVICIO DE LA CIRUGÍA GINECOLÓGICA

INGENIERÍA y medicina, el orden es lo de menos, se unen en un proyecto que patrocina la Unión Europea. Los ginecólogos del hospital bilbaíno de Basurto, Iñaki Brouard, Daniel Andía y Alvaro Gorostiaga, junto con los técnicos de Investigación de Labein, también de Bilbao, pretenden ofrecer, gracias a una subvención de algo más de dos millones de euros, un campo virtual que simule las diferentes operaciones que puede llegar a realizar un cirujano ginecólogo.

Este invento conocido como «simulador quirúrgico», evitará también el sacrificio de animales, como cerdos y ovejas, utilizados hasta ahora en las prácticas de los especialistas en endoscopias ginecológicas.

Los doctores insisten en que, «las nuevas generaciones de especialistas lo van a tener mucho más fácil que nosotros. La mayoría de las intervenciones se harán por endoscopia y este sistema virtual ocasionará que los especialistas estén mucho mejor preparados». El menú que ofrecerá dentro de dos años el ordenador o simu-

Al igual que los pilotos emplean para sus entrenamientos y ampliación de sus conocimientos un simulador de vuelo, antes de dos años los ginecólogos y MIR de todo el Mundo, dispondrán de un simulador de operaciones, en el que además de aprender las nuevas técnicas quirúrgicas de endoscopia, la moderna «máquina» avisará al cirujano cuándo debe de cortar un tejido o dejarlo como está.

lador de operaciones, cuyo coste rondará los 6 millones, será amplio, «irá desde operaciones muy sencillas hasta las más complicadas e irreales imaginables».

Con la introducción de la endoscopia en cirugía, operaciones que antes precisaban ocho días de hospitalización, hoy día el paciente vuelve a su domicilio en el mismo día, «no hay que dormir al paciente y las posibilidades de infeccio-

nes son escasas».

El pasado mes de marzo, con la asistencia de prestigiosos ginecólogos europeos, se desarrolló en Bilbao el primer Congreso de Cirugía Endoscópica en Ginecología. En el transcurso del mismo fue presentado un prototipo del «simulador de operaciones», cuyo coste rondará los 6 millones y que consta de un ordenador algo mayor que los habituales y de un programa, «serán rea-

lizadas varias operaciones que los congresistas podrán tranquilamente ver en el salón de actos de la Escuela Oficial de Ingenieros».

Los doctores vizcaínos insisten en afirmar que el proyecto no salió de Basurto, sino que les fue propuesto por la Unión Europea, «dos de Labein ya habían participado en un programa de artroscopia. Oporto y Alemania también están llevando a cabo un programa similar».

Una de las ventajas que los cirujanos se encontrarán con el simulador de operaciones, es que notarán la tensión de los tejidos y la fuerza que les ofrecen los materiales quirúrgicos que están llevando a cabo un programa similar».

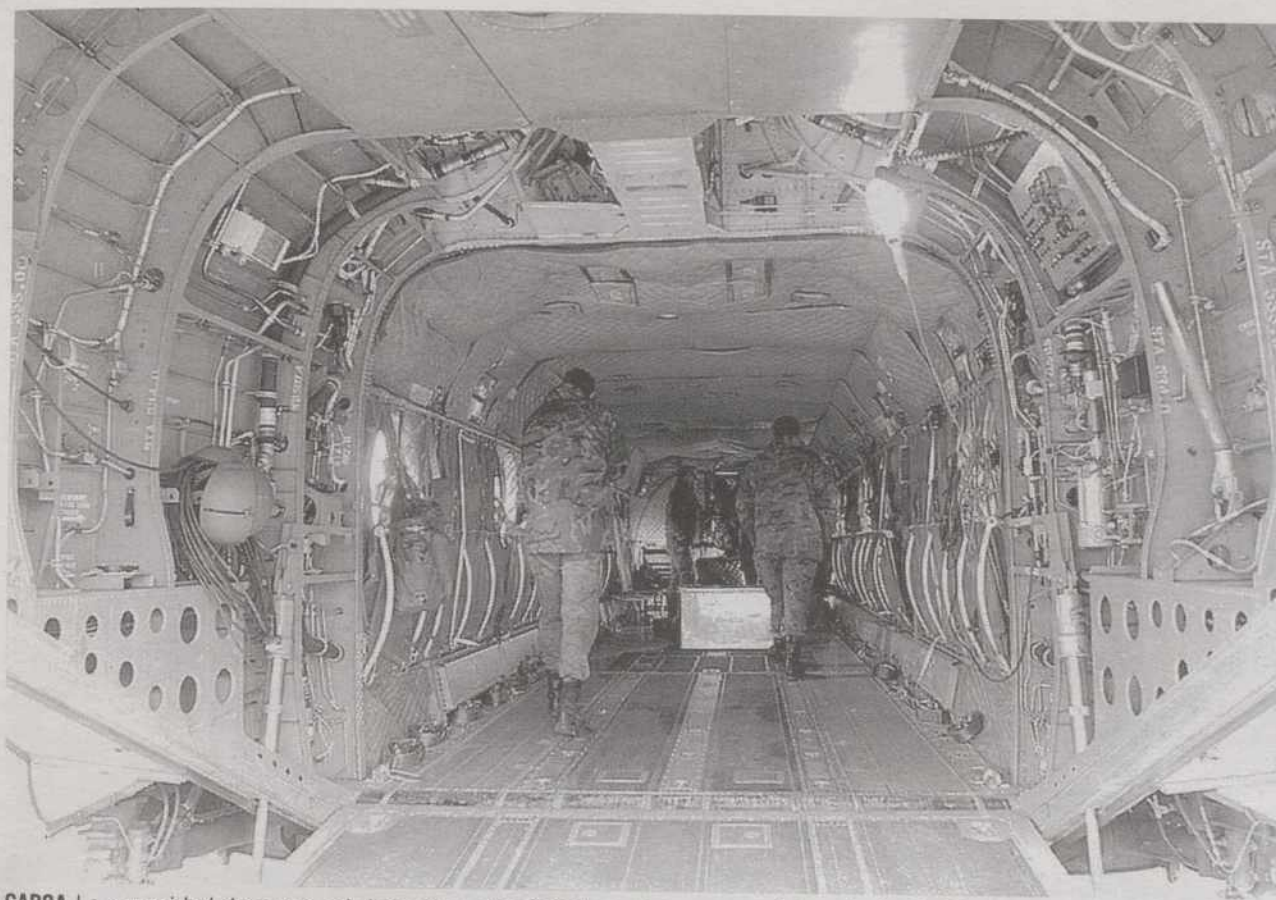
Ventajas

Una de las ventajas que los cirujanos se encontrarán con el simulador de operaciones, es que notarán la tensión de los tejidos y la fuerza que les ofrecen los materiales quirúrgicos que están utilizando. El programa de U.E. no finalizará con las aportaciones de los cirujanos bilbaínos, ya que después

otros completarán otros aspectos, «aunque será en Basurto donde se realicen las pruebas finales». Otra ventaja decisiva será que el simulador, antes de que el cirujano corte o deje una substancia, le dirá si es correcta la operación, «con la máquina no habrá ningún tipo de error».

Sin duda el simulador será un gran logro para los cirujanos, ya que podrá permitirles realizar prácticas de operaciones que a lo largo de su ejercicio a lo mejor no harán, «además de abaratar de forma espectacular los costes de preparación permitirá que la captación sea máxima», afirmaron los doctores que reiteraron que la cirugía endoscópica llegará a olvidar la tradicional, «mi nosotros mismos en estos momentos podemos predecir dónde estará la meta del simulador». Quizás dentro de pocos años se invente otra máquina que le vaya diciendo al cirujano lo que tienen que hacer y es que en Medicina, lo que hoy es doctrina de obligado cumplimiento mañana puede quedar en el olvido.

J.L.H.



CARGA La capacidad de carga «al despegue» del Chinok es de un peso máximo bruto de 50.000 libras.



AUTONOMÍA Tiene una autonomía de vuelo de tres horas.



APOYO El Batallón actúa como fuerza de apoyo al Ejército.



PÁJAROS DE ACERO

CHINOK De fabricación americana, es el helicóptero que tiene mayor capacidad de transporte del Ejército español y ofrece la posibilidad de realizar carga interna y externa.

El Chinok, de fabricación americana, es el helicóptero de transporte con mayor capacidad del Ejército español, en la actualidad cuenta con dieciocho unidades, y ofrece la posibilidad de realizar tanto carga interna y como externa, con un peso máximo bruto al despegue de 50.000 libras.

La tripulación mínima del Chinok es de dos pilotos y un mecánico especialista, «pero dependiendo del tipo del ejer-

cicio o misión a realizar se puede recurrir a más, aunque también hay que tener en cuenta al personal de carga que está fuera del helicóptero y al de mantenimiento», apunta Javier García Arruga comandante del Batallón de Helicópteros de Transporte N° V, que tiene su base en la localidad madrileña de Colmenar Viejo.

Parte de este Batallón de Helicópteros realizó, hace unas fechas, en el aeropuerto de Villafraía el ejercicio táctico

«Alfa», que tenía como objetivo instruir y adiestrar al personal a nivel individual, de patrulla y de compañía.

Este ejercicio se desarrolló en vuelos diurnos y nocturnos, «ya que disponemos de unos sistemas de gafas de visión nocturna que permiten volar en casi todas las condiciones», apunta García Arruga, quien se mostró satisfecho porque en Burgos han ejecutado «todos los procedimientos operativos que tenemos en la unidad, en

una pista de verdad y con un sistema de radio ayuda».

El Chinok tiene una autonomía de vuelo de tres horas, aunque dispone de un sistema de combustible auxiliar que le permite realizar vuelos de más horas, y ofrece la posibilidad de volar a unos 12.000 pies, altura superior a la que puede soportar el cuerpo del piloto.

«Como fuerza de apoyo a unidades de Tierra no tenemos la necesidad de volar muy alto y 500 pies sobre el suelo es

la altura media para el tipo de misiones que hacemos», declara García Arruga, quien no descarta la posibilidad de realizar en un futuro algún tipo de ejercicio junto a la División Mecanizada Brunete n° 1, «pero eso depende de las necesidades de las unidades y nuestra presencia en Burgos no está relacionada con la Brunete». Soplan vientos de guerra en los Balcanes y el Ejército español está listo para entrar en acción.

F. TRESPADERNE



UNA PENÍNSULA El núcleo poblacional de Arija está conformado por dos barrios y ubicado en una península rodeada por el pantano del Ebro, el mar burgalés.

EL Ayuntamiento de Arija se ha propuesto conseguir que la villa pase de los 300 habitantes que ahora tiene a los más de 5.000 que alcanzó en la década de los cincuenta gracias a la empresa Cristalería Española, que llegó a contar con 1.080 trabajadores. Para conseguirlo ha sabido vender el atractivo entorno medioambiental y las delicias del pantano del Ebro —con sus 35 kilómetros navegables y sus playas de fina arena de más de 5 kilómetros— y sus montes con rica y variada fauna y flora.

El resultado está a la vista, se ha inaugurado un camping de 1.200 plazas, promotores privados proyectan construir una urbanización de 615 chalets y las Administraciones, sobre todo la UE, invertirá cerca de 500 millones en el entorno del pantano y FEVE volverá a poner en circulación para

ARIJA, EL OASIS BURGALÉS

Arija, en el borde de Cantabria y Castilla y León, está convirtiéndose en una de las villas con más futuro del norte burgalés.

viajeros la línea La Robla-Bilbao.

Con todos estos datos, o *condiciones* como los califican algunos vecinos, la villa se convertirá en los dos próximos años en uno de los núcleos burgaleses donde más dinero se invierta. Arija, situada a dos kilómetros de Cantabria y veinte de Reinosa, muchos turistas que acudan en invierno a esquiar a las pistas de Alto Campóo, elegirán a la población como base y podrán dedicar la mañana a la nieve y la tarde a deportes de vela o caza en el pantano.

La única villa *marinera* que tiene Burgos ha aprobado recientemente unas estrictas normas subsidiarias encaminadas a salvaguardar la belleza

del lugar. En este sentido el Consistorio tiene muy claro dónde y cómo debe construirse. «Tenemos como prioridad mantener el encanto que ahora tiene Arija», señaló el alcalde, Ildefonso Tejedor.

PROMOTORES VASCOS HAN PRESENTADO UN PROYECTO PARA CONSTRUIR UN COMPLEJO RESIDENCIAL EN EL MONTE GURUGÚ

En este sentido se ha exigido a los promotores de la urbanización Playa de Arija que las 615 viviendas unifamiliares que comenzará a construir el próximo mes en el monte Gurugú se hagan en dos en dos áreas urbanas para evitar la concentración. Empresarios vascos invertirán en este proyecto alrededor de 15.000 millones de pesetas. Los complejos que tendrán unas vistas paradisíacas, contarán con toda clase de servicios e instalaciones deportivas y

EL PLAN DE RECUPERACIÓN DE LAS RIBERAS DEL PANTANO DEL EBRO Y LA REAPERTURA DE LA LÍNEA DE FEVE AL TRÁFICO DE PASAJEROS, DOS INICIATIVAS CLAVES PARA EL FUTURO



MONTE GURUGÚ El alcalde muestra el lugar de la urbanización.

podrán tener acceso al actual puerto deportivo, que la Confederación Hidrográfica del Ebro ampliará este año con dinero de la Unión Europea.

Mejoras del entorno

Además la Confederación invertirá con los mismos fondos alrededor de 400 millones en diferentes actuaciones, como la renovación de la red de saneamiento e instalación de depuradoras en Arija (111 millones), acondicionamiento de las playas (23 millones) y otras actuaciones, como la construcción de varias islas artificiales y un aula de la naturaleza.

Por otro lado la recuperación del ferrocarril de La Robla supondrá un importante paso para la villa, ya que Ferrocarriles de Vía Estrecha (FEVE) tiene la intención de instaurar varios servicios diarios e implantar el tren turístico Transcantábrico. «Todos estos avances supondrán un aporte turístico al que tendremos que atender, de ahí que hayamos iniciado contactos con diversas empresas para la construcción de un hotel», aseveró.

El alcalde no descarta la instalación de un barco que haga recorridos hasta Reinosa y se detenga en el parque temático que construirá la CHE en territorio cántabro. «Sería el único barco con motor ya que todos los amantes de la navegación que quieran acudir a disfrutar de las aguas del pantano, tendrán que venir con barcos de vela», añadió.

La Escuela de Vela, que está abierta durante el verano, atrae a numerosos jóvenes que quieren aprender los secretos de la navegación. Para ello cuentan con embarcaciones y monitores competentes y una mar que en algunas ocasiones también tiene su bravura, e incluso en sus playas se pueden ver a numerosos practicantes de surf, en su mayoría extranjeros.



ARENAS DE ARIJA La empresa sigue trabajando en la extracción.



NUEVAS CASAS La edificación de viviendas está siendo evidente.



PANTANO Y OCIO La enorme masa de agua atrae a mucha gente.



CALLES Algunas zonas de Arija tienen una fisonomía propia.



Tejedor afirmó que la empresa Arenas de Arija, que tomó el relevo de Cristalería Española, se ha dado cuenta que tiene que ir de la mano del Ayuntamiento y en este sentido está empezando a colaborar en diversos proyectos, alguno de los cuales será importantísimo para el futuro de la población.

Arenas de Arija

La empresa Arenas de Arija cuenta con cincuenta obreros y otros tantos de empresas subcontratadas y tiene quince silos para almacenar arena y está finalizando la construcción de otros dos que acogerán

cientos al Ayuntamiento del Valle de Valdebezana, como Corconte y su balneario, Cabañas de Virtus y Cilleruelo, que también se encuentran en el entorno del embalse, se verán también beneficiadas.

Arija está encuadrada en una península formada por el pantano y la laguna artificial que se ha ido haciendo por filtración del propio pantano. El consejero de Medio Ambiente, Francisco Jambrina, destacó en la firma del convenio con Cantabria y la CHE, la belleza del lugar y la importancia que tendrá para Burgos en general y Las Merindades en particular, el desarrollo económico de

ARENAS DE ARIJA, QUE RECOGIÓ EL TESTIGO DE CRISTALERA ESPAÑOLA, SIGUE SIENDO EL EJE SOBRE EL QUE GIRA LA ACTIVIDAD INDUSTRIAL Y EL EMPLEO EN EL MUNICIPIO

a 8.000 toneladas. Diariamente salen de la factoría 80 grandes camiones y tres trenes que transportan cada uno 650 toneladas con destino a Altos Hornos de Sestao y Vidrala de Llodio.

Ocho pubs, dos restaurantes, cincuenta viviendas que se están construyendo en el barrio de Abajo, separado del de Arriba por un hermoso puente, constituyen alicientes que hacen la vida más agradable al millar de veraneantes que hasta la fecha acudían a Arija. «No hay que olvidarse de la gran cantidad de truchas y otras especies que habitan el pantano y que además la pesca no está acotada», aseguró Tejedor.

El Ayuntamiento prepara para este verano una nueva zona de baños en la laguna artificial que se ha formado por la filtración del agua del pantano, llegando a tener una profundidad de más de 30 metros, mucho mayor que a la que han quedado las casas que en su día fueron anegadas con la construcción del embalse. Otras poblaciones, pertene-

la población.

Pese a que la mayor parte de los cerca de 1.000 millones que la Unión Europea ha concedido para el entorno del pantano, se invertirán en obras de Cantabria, algunas de las mismas beneficiarán indirectamente a la villa burgalesa. Este es el caso del parque temático y del centro de interpretación del embalse, que al estar situados cerca de la villa hará que el turismo se aproveche de las instalaciones de Arija.

«En estos momentos faltan por decidir algunas actuaciones y nos gustaría que una de ellas fuese para la recuperación del viejo puente que cuando el pantano está lleno queda tapado», indicó Tejedor, quien agregó son «una villa ganadera en la parte alta y marinera en la baja. Ahora los vecinos empiezan a estar contentos, ya que se han dado cuenta de que en Burgos comienzan a conocerlos».

En cualquier caso, vecinos y autoridades saben que viven en una península con gancho y con gran futuro.

J.L.H.

ESTAMOS en la década de los 50, un domingo por la mañana en una cafetería céntrica palentina.

Allí un pequeño núcleo de personas intercambian impresiones de forma amistosa al calor de un buen café. Conversan sobre su gran afición: la filatelia.

Han pasado muchos años desde entonces, pero la Sociedad Filatélica Palentina, que tuvo sus orígenes en estas pequeñas reuniones, sigue manteniendo intacta la idea original que impulsó a los 80 miembros que componían la sociedad desde su fundación en 1973, que no es otra que la reunir a todas aquellas personas que sienten amor por la numismática.

Son ya 26 años promoviendo el intercambio de sellos entre sus socios, repartiendo las novedades de las últimas emisiones en España y el extranjero y ayudando así al amante de los sellos palentino a sentir la enorme satisfacción de tener en sus manos una colección terminada y completa.

Ángel Cantón González, quien recientemente ha sido confirmado en su cargo de presidente de la Sociedad tras 12 años al frente de la misma, define perfectamente esta sensación al decir que «el coleccionista se siente un ser único porque tiene algo de gran valor, algo que ha costado mucho esfuerzo, muchas consultas y, cómo no, mucho dinero».

Y es que a pesar de que el coleccionista no desea reparar en el aspecto crematístico de su afición, la ley de la oferta y la demanda impera en el mercado de la filatelia. El coste de adquirir un sello para cualquier colección varía



PRESIDENTE Ángel Cantón González preside la Sociedad Filatélica Palentina desde hace doce años, habiendo sido reelegido recientemente.

SOCIEDAD FILATÉLICA, 26 AÑOS DE VIDA

LAS EDADES TAMBIÉN DEJARÁN SU SELLO

Las Edades del Hombre que se celebran en Palencia también quedarán recogidas en la historia de la filatelia mediante la emisión de dos sellos conmemorativos el próximo día 14 de mayo. Uno de los sellos recoge la imagen de la predela del Retablo de la iglesia de Becerril de Campos y el otro tiene impresa la imagen del cartel anunciador de las Edades. De estos ejemplares está previsto que salgan a la venta al público dos sellos, por valor de 35 y 70 pesetas.

Se constituyó en 1973 con un finalidad clara, que no es otra que reunir a todas aquellas personas que sienten amor por la numismática y la filatelia. Esa fue la idea original con la que se creó la Sociedad Filatélica Palentina, con 80 miembros, y sobre la misma idea se mantiene en la actualidad.

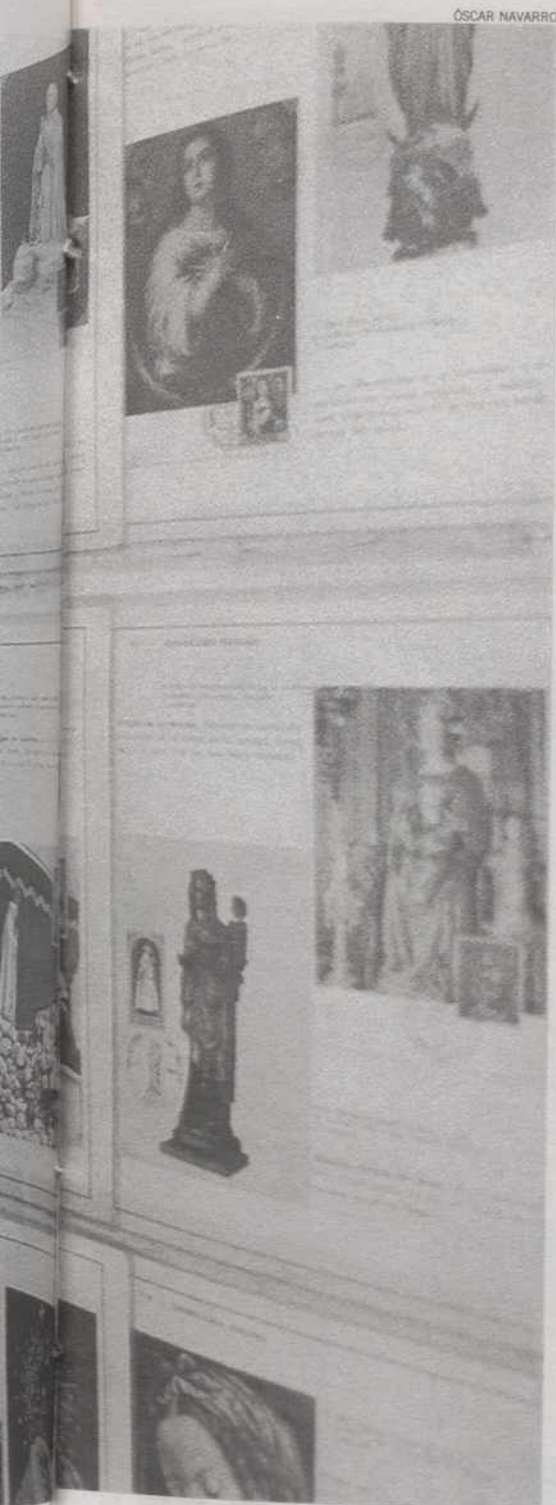
dependiendo de la cantidad de ejemplares que se emitieron en la fecha de su puesta a la venta. «Lo normal es que haya emisiones de 3 ó 4 millones de ejemplares, así que una emisión en la que sólo se hagan unos miles ya adquiere un valor considerable», afirma

**LOS ESFUERZOS QUE
REQUIERE COMPLETAR
UNA COLECCIÓN SE
VEN COMPENSADOS
CUANDO SE DISFRUTA
DE SU TACTO Y VISIÓN**

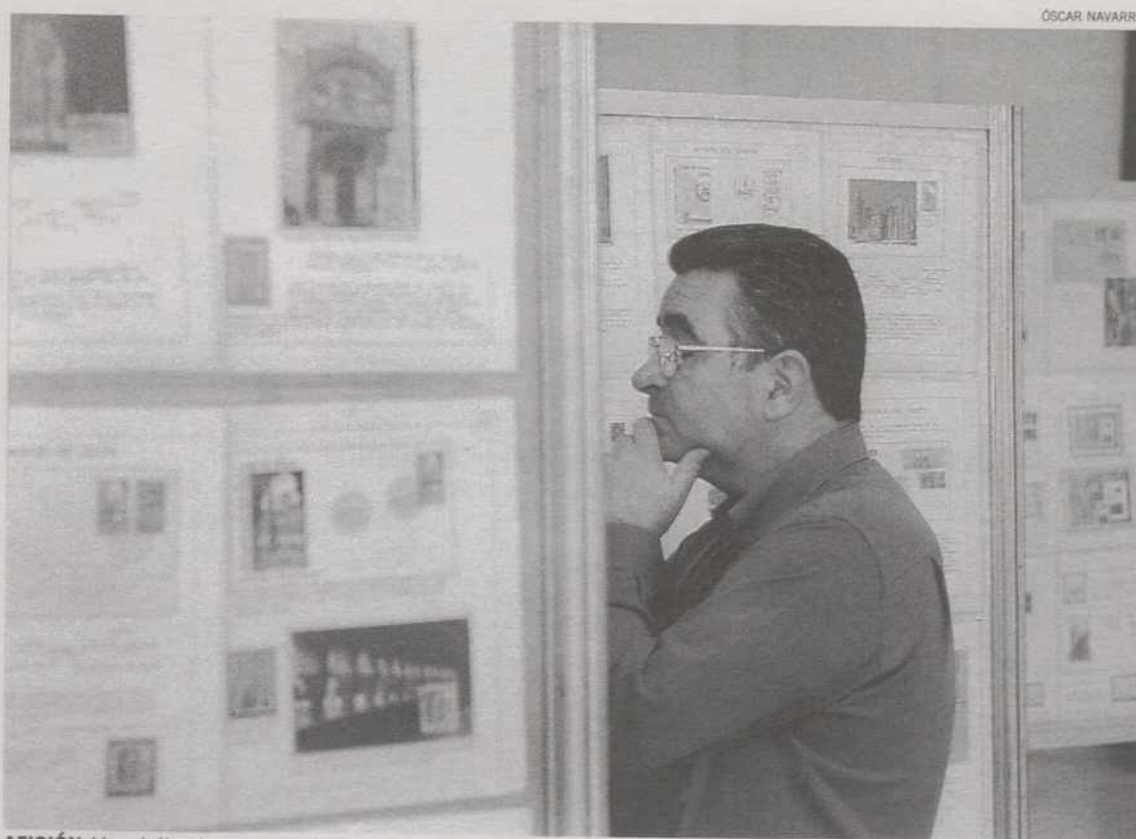
Cantón. Razón no le falta. Un ejemplo muy significativo es la emisión de un sello conmemorativo de la visita del Caudillo a Canarias, del que sólo se imprimieron 7.000 ejemplares. El valor actual de cada uno de estos sellos asciende a la nada despreciable cantidad de

700.000 pesetas.

A pesar de todo, los esfuerzos que requiere completar una colección, o adquirir una serie o un ejemplar importante se ven ampliamente compensados cuando se disfruta del tacto y la visión de un deseo alcanzado. Y es que, como dice



ÓSCAR NAVARRO



ÓSCAR NAVARRO

AFICIÓN Un visitante en una de las exposiciones organizadas.

POTENCIAR LA FILATELIA JUVENIL

La Sociedad Filatélica Palentina quiere asegurar su continuidad atrayendo la atención de los jóvenes hacia el arte de coleccionar sellos. Por ello, esta asociación llevará a cabo un ensayo pionero en España durante el presente año consistente en hacer gratuita la inscripción a los menores de 14 años. El presidente de la Sociedad Filatélica Palentina, D. Ángel Cantón González, justificó esta iniciativa al asegurar que "se viene observando que la filatelia durante estos últimos años está en decadencia porque, de una forma inevitable, todos los coleccionistas nos estamos haciendo mayores". Cantón dijo que además de esta idea, "los 140 socios de la Sociedad estamos intentando imbuir la idea del coleccionismo de sellos entre nuestros hijos y nietos, aunque no con mucho éxito". Las previsiones de los creadores de esta campaña dirigida a los jóvenes interesados en esta centenaria afición se sitúan alrededor de un 10% de nuevas inscripciones. "Si consiguiéramos este objetivo, la idea sería un éxito total", concluyó el presidente de la Sociedad.

télicas Nacionales (EXFILNA) en 1981. Otra de las exposiciones nacionales organizadas por la Sociedad se llevó a cabo en 1990 y recibió el nombre de Exposición Nacional de Filatelia Temática (FILATEM), en la cual se consiguió la emisión de una hoja bloque dedicada a la Cripta de San Antolín de la Catedral palentina, así como un sobre postal con la imagen de la Basílica visigótica de San Juan de Baños.

Este esfuerzo por hacer llegar la cultura del coleccionismo de sellos a Palencia y a toda España ha sido reconocida con importantes premios del entorno filatélico nacional como la Medalla de Oro al Mérito Filatélico, con la que fue distinguida el pasado mes de octubre.

Sin embargo, Palencia sigue siendo una prioridad, «todo lo que la Sociedad hace y seguirá haciendo es por y para los palentinos», asegura Ángel Cantón. De todos modos, nadie puede negar que este colectivo ya ha dejado su sello entre muchos de los habitantes de esta provincia e incluso del extranjero.

LUCAS SERRANO



BOCETO De una Predela de Beceril.



BOCETO De la Rreja de la Catedral.

LA SOCIEDAD DISPONE DE UN BUEN LISTADO DE CATÁLOGOS MUNDIALES, COLECCIONES DE VIDEO Y DIAPOSITIVAS Y SUSCRIPCIONES REGULARES A PUBLICACIONES ESPECIALIZADAS EN FILATELIA. PERO PALENCIA SIGUE SIENDO LA GRAN PRIORIDAD: "TODO LO QUE LA SOCIEDAD HACE ES POR Y PARA LOS PALENTINOS", AFIRMA TAJANTE SU PRESIDENTE ÁNGEL CANTÓN GONZÁLEZ

tino puede observarse en las dependencias de la Sociedad Filatélica, cuyo funcionamiento interno se basa en facilitar a cada uno de los 140 socios (y en general a todo aquel aficionado o enamorado de la filatelia) que componen la misma las consultas necesarias para la adquisición de nuevas emisiones gracias a un amplio material bibliográfico.

Para cumplir este servicio al socio, la Sociedad dispone de un buen listado de catálogos mundiales, colecciones de

vídeos y diapositivas y suscripciones regulares a publicaciones especializadas en filatelia.

Además de todo esto, también se presta un servicio de distribución de monedas, tanto de emisiones normales como de diversas emisiones conmemorativas.

Por otra parte, las reuniones de los socios se realizan las tardes de los jueves y los sábados y las mañanas de los domingos, aunque las puertas están abiertas a cualquier aficionado a la filatelia, aunque

no pertenezca a la Sociedad.

Una sociedad premiada

Además de esta actividad externa, la Sociedad Filatélica Palentina realiza un notable esfuerzo por promocionar y difundir la filatelia entre los habitantes de la provincia a través de exposiciones que han sido ampliamente reconocidas y premiadas.

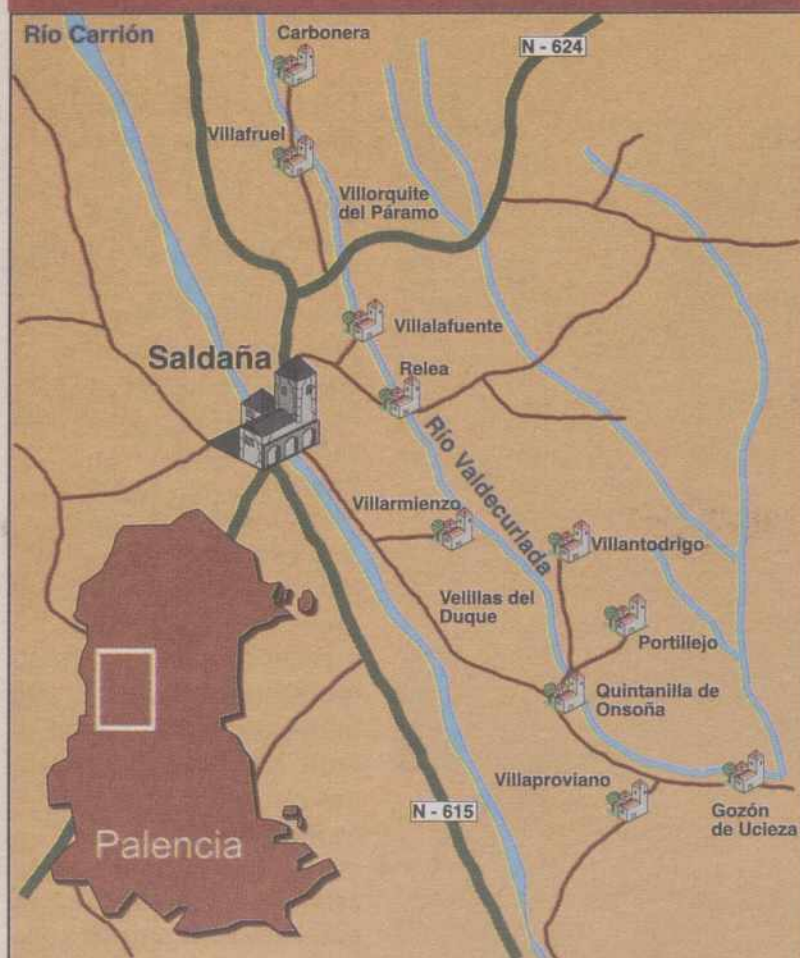
Una de las más famosas que tuvo lugar en la capital palentina fue la Exposición Nacional de Filatelia y Jornadas Fila-

el presidente de la Asociación Filatélica Palentina, «la filatelia es un arte, el arte de coleccionar sellos, pero su aportación va más allá de la simple posesión, ya que el coleccionismo de sellos aporta una cultura importantísima al ser un documento histórico de lo que ha ocurrido en todo el mundo, y en nuestro caso, en Palencia». Esta provincia, sin duda alguna, ha disfrutado de grandes acontecimientos y personajes que han marcado su acontecer futuro, y éstos han quedado recogidos en sellos conmemorativos que pueden observarse en la Sociedad Filatélica Palentina. Para contemplar el primer sello propiamente palentino hay que remontarse a 1937, fecha en la que se emitió un sello patriótico de carácter no oficial por valor de 5 céntimos con la imagen de la Torre de San Miguel.

¿Cómo funciona la sociedad?

Este primer ejemplar palen-

La Valdecuriada



Al dilatado y casi desconocido valle de La Valdecuriada le da nombre el río (en algunas épocas del año, tan sólo arroyo) del mismo patronímico.

Instalase este antiguo territorio, en la Loma saldaña; esas tierras alomadas e intermedias, que separan la Vega del Carrión, de esas otras, y también fértiles vegas del río Valdavia.

El río Valdecuriada es una corriente -más o menos continua- que recorre de norte a sur las zonas de la Loma saldaña, llegando hasta las vecinas del Ucieza; río éste en el cual desagua, ya que de él es tributario.

Su topónimo es tan antiguo como el origen mismo de las tierras que atraviesa.

Repartos jurídicos

Aseguran los estudiosos del tema que, muy posiblemente,

tenga su germen en los antiguos repartos jurídicos de tierras, que en épocas romanas se hacían; y no sería de extrañar, ya que por sus contornos han sido localizadas algunas villas y asentamientos agropecuarios de aquellos tiempos.

El río Valdecuriada desde su nacimiento ya organiza un valle, pues para ello excava los páramos que se sitúan por encima del lugar de Carbonera (donde queda bien claro que debía de ser el sitio donde se almacenaba el carbón vegetal, que en otras épocas se confeccionaba con la raíz de las urces y de los brezos, lo que sirvió para darle nombre).

Hasta la mitad de su cuenca, a la altura de Villarmienzo, no se le reconoce como Valdecuriada, sino que más bien y en las poblaciones intermedias por las que pasa (Villafrauel, Villorquite del Páramo, Villalafuente,



VILLARMIEÑO Bello retablo mayor de la iglesia parroquial de Villarmienzo.

LA VALDECURIADA

Su topónimo es tan antiguo como el origen mismo de las tierras que atraviesa. Aseguran los estudiosos que, muy posiblemente, en los antiguos repartos jurídicos de tierras que se hacían en épocas romanas. Es el dilatado y casi desconocido valle de La Valdecuriada toma su nombre del río.

Relea y hasta Villarmienzo) se le llama el arroyo de Valdeperal; y si hacemos caso a los planos topográficos de la zona, bien veremos que es en Villarmienzo donde el arroyo adquiere categoría de río y trastoca su nombre por el de Valdecuriada, aunque puestos de pie sobre el paisaje, ya no lo tendremos tan claro y en poco diferenciaremos las aguas del Valdeperal de las del Valdecuriada.

Caminos

Cuando el río entra en el término de Villarmienzo, alguien ha tenido la acertada -y felicitable- idea, de disponer a ambas márgenes de su cuenca, dos buenos y bien acondicionados caminos, a través de los cuales podremos recorrer cómodamente los más de diez kilómetros que nos aproximarán a su desembocadura en el río Ucieza, a la altura de Gozón.

Cuando el río Valdecuriada pasa por las localidades de Villantodrigo y Quintanilla de Onsoña, ya -de verdad- tiene por genes de su cuenca, dos buenos y bien acondicionados caminos, a través de los cuales podremos recorrer cómodamente los más de diez kilómetros que nos aproximarán a su desembocadura en el río Ucieza, a la altura de Gozón.

Cuando el río Valdecuriada pasa por las localidades de Villantodrigo y Quintanilla de Onsoña, ya -de verdad- tiene por genes de su cuenca, dos buenos y bien acondicionados caminos, a través de los cuales podremos recorrer cómodamente los más de diez kilómetros que nos aproximarán a su desembocadura en el río Ucieza, a la altura de Gozón.

te de río.

Aguas abajo de su cansino curso, Gozón de Ucieza le recibe como tal y toma el apellido del hermano mayor del Valdecuriada, pero todavía le queda pasar desde un alto, y un poco más abajo, casi a los pies de la blanquísima ermita de la Virgen de Sayugo, por fin el río Valdecuriada se rendirá definitivamente a las aguas de su hermano mayor.

CASI TODAS LAS IGLESIAS DE LA ZONA SE FECHAN EN EL SIGLO XVII, DESTACANDO EL BELLO Y ARMÓNICO CONJUNTO TEMPLARIO DE SAN JULIÁN DE VILLAFRAUEL O EL RETABLO DE VILLORQUITE



CAMPO El Valle de Carbonera en plenas faenas agrícolas.



GANADERÍA Granja de avestruces en la localidad de Villalafuente.

incomunicación facilite que se hallan preservado entornos de gran belleza natural y forestal.

Nosotros aquí recomendaríamos hacer un itinerario longitudinal de norte a sur de la Valdecuriada, a través de los numerosos y bien colmatados caminos, que a ambas márgenes del río discurren próximos a su cuenca, y que a la vez nos facilitarán aproximarnos a las villas y lugares que más arriba nombráramos, donde podremos admirar,

desde una exótica y novedosa granja de cría de avestruces (Villalafuente), también rebautizadas por los naturales como "gallinonas"; a excelentes conjuntos de arquitectura tradicional, a los cuales siempre acompaña una vetusta y oscura iglesia edificada en ladrillo macizo y codones (cantos rodados), que muy seguramente se adornará con un pórtico de acceso (casi todas tiene pórtico o porche), el cual protegerá -muy posiblemente- a un más viejo y desgastado empedrado.

Dentro de estos antiguos templos artísticos retablos nos sorprenderán con su sencillez o su magnificencia, según los casos.

Casi todas las iglesias parroquiales de la zona se fechan en el siglo XVII, destacando entre ellas, el bello y armónico conjunto templario de San Julián en Villafruel, el retablo de Villorquite, el de Relea de la Loma, Quintanilla de Onsoña o los de Villarmienzo, uno de los cuales se fecha en el siglo XVI, con pinturas y buena talla gótica de la Virgen del Cornón o el retablo mayor, recientemente restaurado, que se asegura que es obra escultórica relacionada con la escuela del imaginero Gregorio Fernández.

Fauna y flora

A ambas márgenes del curso natural del Valdecuriada y superando las terrazas de vega sobre las cuales se instalan las tierras de cultivo.

Repueblan sus dilatadas lomas, amplias extensiones de pinos de repoblación (*Pinus sylvestris* y *Pinus nigra*), entre los cuales se entremezclan matas de robles (*Quercus pyrenaica*) y pequeñas extensiones de pasti-

zal, que de vez en cuando abren acogedores claros en toda aquella frondosidad.

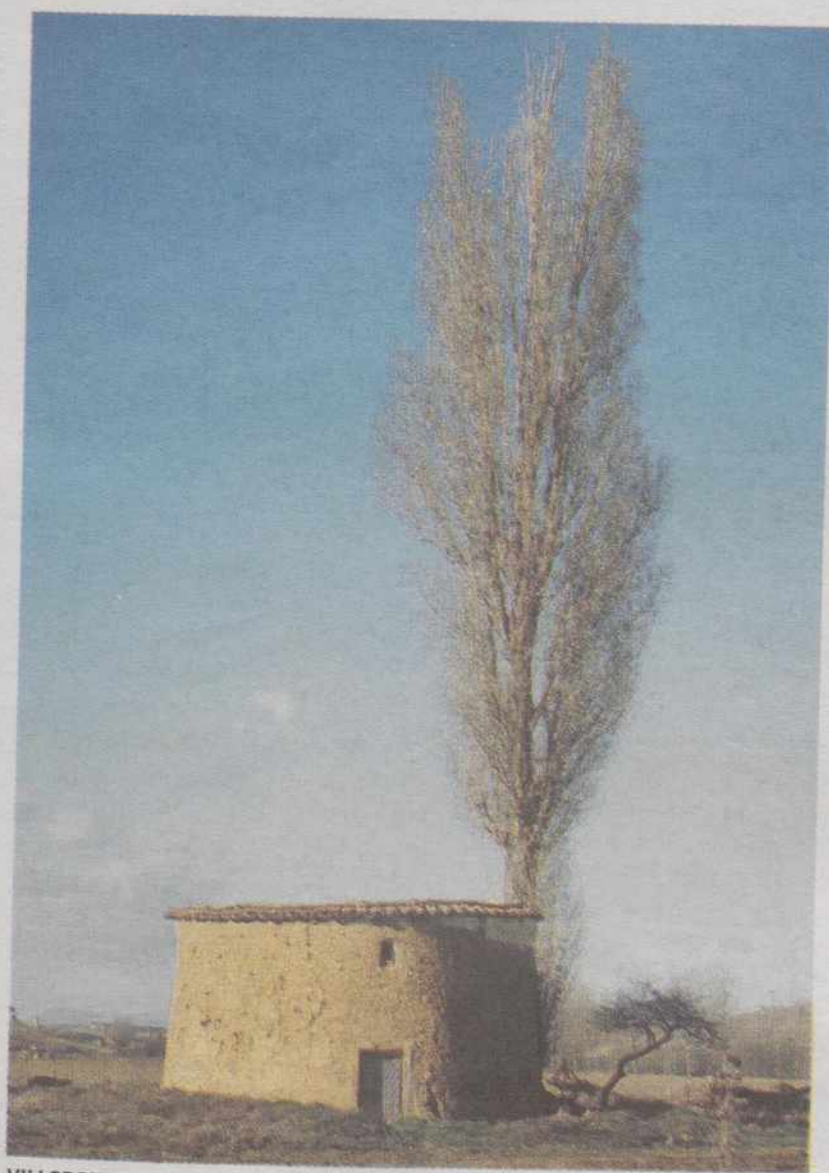
Recorrer los montes próximos a la Valdecuriada es pasearse por un territorio donde -en sus vistosos otoños- podemos llegar a localizar más de doscientas especies de hongos afines a estos pinares; siendo algunos de ellos comestibles, como el *Lactarius deliciosus*, conocido localmente como "nicalo o niscal" que tiene una gran demanda comercial y es buscado por toda la zona con gran fruición.

Toda esta riqueza natural y forestal facilita la vida de un gran número de animales, que sin muchas dificultades en estos montes encuentran refugio.

Corzos, ciervos y jabalíes no son raros de ver, así como una buena cantidad de aves totalmente adaptadas al medio: ratoneros, azores, palomas torcaces, carboneros garrapinos, herrerillos capuchinos, etc.; que junto a algunas garzas, fáciles de ver en la cuenca del Valdecuriada, y los coloristas arrendajos, que durante el otoño esconden miles de bellotas de roble entre el matorral y de esta forma favorecen la restauración de los que fueron los marojales o robledales autóctonos, aportan mas riqueza natural a este -hasta ahora- desconocido entorno del Valle de La Valdecuriada.

TEXTO Y FOTOGRAFÍAS:
GONZALO ALCALDE CRESPO

EN EL PRÓXIMO
CAPÍTULO:
TOROZOS Y ALCORES



VILLORQUITE Pequeño palomar, guardado por chopo.

las tierras que
tenga su germen
en épocas
a Valdecuriada, que

mayor el Ucieza, para así -con él- atravesar Bahillo, camino de la Tierra de Campos.

Largo viaje, para tan poco río. La diáfana cuenca y valle de La Valdecuriada supone un recorrido total de ruta de casi treinta kilómetros.

Los cuales, si deseamos conocerles con detenimiento, deberemos antes armarnos de paciencia, pues las carreteras que unen sus núcleos de población más importantes no responden a trazados geográficos lógicos, sino más bien a antiguas y antojadizas rutas arrieras, lo que ha permitido que en diferentes puntos de su recorrido las lagunas en la

OSTEOPOROSIS, LA EPIDEMIA SILENCIOSA

UNOS tres millones de españoles, fundamentalmente mujeres, padecen osteoporosis, una enfermedad que se caracteriza por una pérdida excesiva de tejido óseo. Se trata de un proceso patológico que afecta a todos los huesos induciendo una pérdida de masa ósea y una alteración en su arquitectura con una mayor incidencia de fracturas.

El problema de la osteoporosis es que no da la cara, es decir, que es una enfermedad sin síntomas, por lo que hasta la presentación de complicaciones es necesario un diagnóstico precoz con análisis de factores genéticos, nutricionales, ambientales y de riesgo así como la determinación de marcadores bioquímicos de edad ósea y la medida del contenido mineral óseo mediante una prueba denominada densitometría.

Este trastorno del metabolismo óseo ha sido denominado la epidemia ortopédica y silenciosa de los países occidentales por no dar síntomas que avisen de su aparición. Los pacientes suelen desconocer que lo padecen hasta que los huesos están tan débiles que en un pequeño movimiento brusco o una caída sin importancia se produce una fractura.

En 1998 un equipo interdisciplinario de expertos de toda la UE elaboró unas recomendaciones. El resultado de ese trabajo es el Informe sobre la Osteo-

Se trata de un proceso que afecta a todos los huesos en el que se pierde masa ósea y se incrementa el riesgo de fracturas pero no produce ningún síntoma

LORENZO MATÍAS



A las personas mayores pueden beneficiarse ejercicios como subir escaleras, nadar o bailar.

porosis en la Unión Europea-Acción para la Prevención en el que se especifican aspectos fundamentales en cuanto a la prevención de esta patología.

El primer punto destacado es lo esencial que resulta una buena nutrición para desarrollar huesos sanos. Aunque está demostrado que el calcio tiene un efecto beneficioso para la salud de los huesos en todas las edades, la ingesta de este mineral está por debajo de los mínimos

recomendados y también es deficitaria la vitamina D que ayuda a la absorción del calcio. Por otro lado, la actividad física en la infancia y la adolescencia está positivamente relacionada con la densidad ósea. A las personas de edad avanzada que ya han sufrido cierta pérdida de masa ósea puede beneficiarse un programa de ejercicios de transporte de peso y de resistencia como andar, subir escaleras, nadar y bailar.

DE LA NATURALEZA

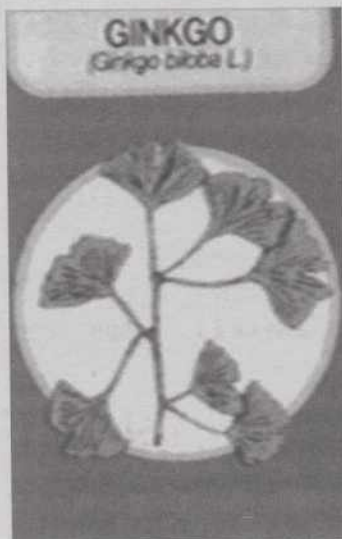
SIN PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN

EL ginkgo es un árbol de la familia de las ginkgoáceas que puede alcanzar hasta 30 metros de altura y del que se utilizan las hojas. La longevidad y resistencia de este árbol, originario de China, Japón y Corea, parece estar de acuerdo con su virtud de ayudar al hombre a afrontar los trastornos propios del envejecimiento.

Las acciones del ginkgo biloba se pueden dividir en dos grupos: las que tienen que ver con los vasos sanguíneos y las que afectan a las pla-

quetas. Con respecto a estas últimas, el extracto de ginkgo ha demostrado una gran actividad, sin efectos secundarios nocivos, como antagonista del factor responsable de la formación de las llamadas placas de ateroma (que se adhieren a las paredes de las arterias dificultando la circulación y, por lo tanto, la oxigenación de los tejidos).

En el campo vascular actúa principalmente como neutralizador de los radicales libres responsables del envejecimiento arterial resultando así un excelente vasoregulator arterial, vasoconstrictor



Ginkgo biloba.

venoso, reforzante de la resistencia capilar incluyendo una mejora de la irrigación tisular con la consiguiente activación del metabolismo celular.

Sus indicaciones más importantes son para la insu-

ficiencia circulatoria cerebral, para las secuelas de accidentes vasculares cerebrales (el ginkgo es una droga empleada profusamente en geriatría para combatir síntomas funcionales de insuficiencia circulatoria cerebral y se ha comprobado que aumenta la velocidad de procesamiento de la información y la memoria reciente), en las arteriopatías de los miembros inferiores (falta de riego en las piernas), angiopatías, varices, piernas cansadas, fragilidad vascular, sabañones, edemas maleolares (tobillos hinchados), recuperación post-infarto de miocardio y prevención del Parkinson.

También se ha demostrado como un poderoso tratamiento para algunas patologías de la piel.

EN COMPRIMIDOS

AUMENTA EL INTERÉS POR LAS PLANTAS MEDICINALES

Los españoles están cada vez más interesados en las plantas medicinales frente a la farmacología de síntesis, aunque todavía su consumo es mucho menor que en otros países europeos, con un gasto de 407 pesetas al año frente a las 28.000 pesetas «per capita» en gasto farmacéutico, según datos del Colegio de Farmacéuticos. Las 407 suponen apenas medio envase por persona, una cifra muy alejada de los países de nuestro entorno como Alemania, donde cada habitante consume una media de cuatro medicamentos de fitoterapia al año.

LA PARÁLISIS CEREBRAL Y LOS PARTOS PREMATUROS

Los casos de parálisis cerebral han aumentado en los últimos 40 años debido al incremento de partos prematuros, según explicó el autor del libro «Reeducación Cerebromotriz del niño pequeño», Michel Le Metayer, que trabaja en el campo de la parálisis cerebral desde 1954. Este incremento se debe sobre todo al aumento de partos prematuros y de técnicas para que los recién nacidos sobrevivan a pesar de presentar un bajo peso o alguna deficiencia pero muchos casos se podrían evitar si se abandonara durante el embarazo el alcohol y el tabaco.

UN ANTIBIÓTICO COMBATE LOS VÉRTIGOS DE MENIERE

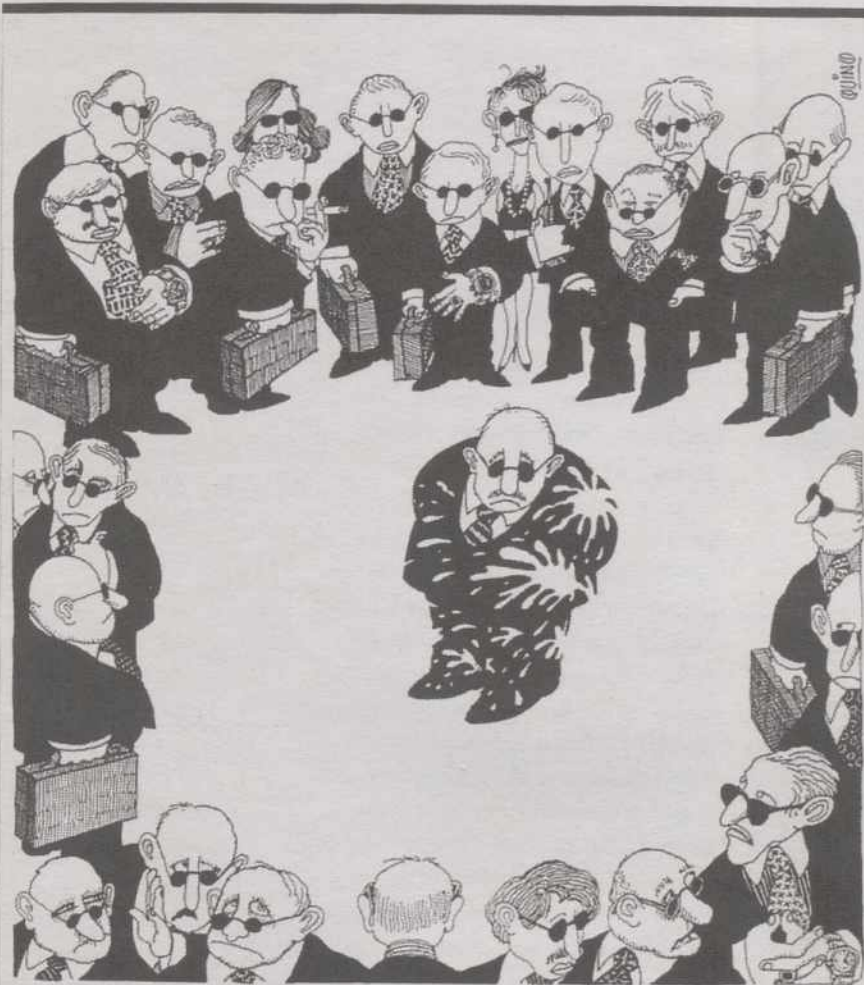
Un antibiótico, la gentamicina, se ha demostrado eficaz para combatir el vértigo que produce la enfermedad de Meniere cuando el paciente no responde al tratamiento convencional y antes de someterle a una intervención quirúrgica, según ha asegurado el especialista de la Clínica Universitaria, Nicolás Pérez. El antibiótico ha sido probado en pacientes de este centro con un éxito completo en el 90% de los casos y relativo en otro 8%, aunque su aplicación, de forma ambulatoria, puede provocar un deterioro auditivo en un 5 a un 10 por ciento de los afectados.

AGENTES VÍRICOS PUEDEN INCIDIR EN EL PARKINSON

Agentes víricos o químicos pueden estar relacionados con la aparición del Parkinson. Algunos componentes medioambientales, como pesticidas, también pueden ejercer una acción desencadenante, a partir de una predisposición genética. La enfermedad de Parkinson, que afecta a unos 80.000 españoles y a cuatro millones de personas en el mundo, origina temblores y alteraciones de la marcha y de la postura así como rigidez muscular, y se desarrolla al morir las neuronas que producen dopamina en un área del cerebro denominada sustancia negra.

QUINO, EL PAÍS SEMANAL, 11 DE ABRIL

QUINO



—YA NADIE CONFÍA EN ÉL, TRAS UNA VIDA DE INTACHABLE CORRUPCIÓN NO SOLO SE DEJA INVOLUCRAR EN UN ASUNTO LÍMPIO SINO QUE, ENCIMA, APARECE TODO SALPICADO DE HONESTIDAD.

RICARDO Y NACHO

RICARDO Y NACHO, EL MUNDO, 13 DE ABRIL



ZULET

ZULET, EL CORREO, 13 DE ABRIL



Sabemos que disfrutas con todo lo **DEPORTIVO**,
que tienes intereses en el **CAMPO**, que defiendes la **ECOLOGÍA**,
que apoyas el **DEPORTE BASE**, que sigues de cerca el **FÚTBOL BASE**,
que te apasiona el **CINE**, que estás al día del mundo del **MOTOR**,
que necesitas la **GUÍA DEL INVERSOR**, que no te pierdes **EL DOMINICAL**,
que tienes más tiempo **EN DOMINGO...**

Suplementos



PORQUE SABEMOS QUE PALENCIA TE INTERESA

Lunes **DEPORTIVO** y **CAMPO**, martes **ECOLOGÍA**, miércoles **DEPORTE BASE**, jueves **FÚTBOL BASE**, viernes **CINE**, sábado **MOTOR**, domingo **GUÍA DEL INVERSOR**, **EL DOMINICAL** y **EN DOMINGO**.

EFE



LATINO QUÉRIDO Andy García, un padrino lorquiano, cariñoso e intocable.

ANDY GARCÍA

«LA REVOLUCIÓN CUBANA NO HA SIDO BUENA PARA NADIE»

«Acepto lo que me toca el corazón, los proyectos que me atraen, y me da igual que sean películas independientes o que lleven la firma de un gran estudio», asegura Andy García, que hace unos días aterrizó en Madrid para promocionar su última película, «Como caído del cielo», comedia romántica dirigida por el debutante Richard Wenk en la que el famoso actor cubano afincado en EEUU comparte gran pantalla con la ex modelo Andie MacDowell, la protagonista femenina de la taquillera «Cuatro bodas y un funeral».

Conocido universalmente

por su interpretación en «Los intocables», Andy García demostró ser un gran profesional. Muy al contrario, su partenaire profesional, Andie MacDowell, «pasó» de promocionar «Como caído del cielo», que llegó a las carteleras españolas el 16 de abril, y dedicó su estancia en Madrid a las compras, los masajes y las sesiones de maquillaje. Lo cierto es que ni Andy García, que además es el productor del citado filme, pudo convencer a la diva sureña que participó en «Sexo, mentiras y cintas de vídeo», «La leyenda de Greykstone», «Matrimonio de conveniencia», «Cuatro mujeres y un destino», «Vidas cruzadas»

y «Atrapado en el tiempo», y que anuló las primeras entrevistas concertadas.

García, que como es habitual visitó España con su mujer y sus tres hijas, intentó quitar importancia al asunto y atendió en solitario a los medios de comunicación.

Atento y respetuoso como pocas estrellas, García explicó que llevaba más de ocho años intentando levantar «Como caído del cielo», proyecto del que se enamoró «porque yo quería hacer un filme como los hacía John Cassavetes, es decir, modesto, sencillo y rodado con cámaras ocultas y micrófonos inalámbricos porque quería

involucrarme con la gente de Nueva York y combinar en la realización la ficción con el documental», dice.

García, que en «Como caído del cielo» da vida a un vendedor ilegal de entradas para todo tipo de espectáculos, «es un personaje de la calle entregado a su novia -Andie MacDowell- que tiene una parte infantil», reconoce que en la comedia se encuentra «cómodo, pero es un género que tengo que explorar. De todas formas, yo no veo este filme como un giro en mi carrera o un cambio de imagen», indica.

El limpio policía de «Asuntos sucios», el agente compañero de Michael Douglas en «Black Rain» y el sobrino de «El Padrino», que debutó en la producción con el documental «Cachao... como su ritmo no hay dos», trabajo que emitió Canal+, entiende el cine como «una gran familia en la que todos se tienen que entregar y ayudar. Nunca sabes cómo te vas a llevar con tus compañeros hasta que no trabajas con ellos, pero si la persona que te da la réplica tiene pasión y es generosa, no hay problema», indica el intérprete, que aseguró que Andie MacDowell fue la primera actriz que tenía en su lista de candidatas.

En la cinta, el personaje que encarna García sueña con vender entradas para la próxima misa del Papa en Nueva York, hecho que no coincidió con la histórica visita de Juan Pablo II a su tierra, Cuba.

«Incluimos la figura del Papa como una metáfora de la influencia que el Pontífice puede tener en el destino de este revendedor de entradas callejero. Me gustaría mucho que la visita de Juan Pablo II a mi isla tuviera una influencia positiva y se tradujera en cambios, pero el Papa es el polo opuesto a Fidel Castro, que tiene el destino de la isla en sus manos y que lleva más de 40 años enamorado del poder», asegura.

Acostumbrado a que le pregunten por Cuba, García, que nació en La Habana en 1956 y que a los cinco años se trasladó con su familia a Miami, huyendo de la revolución castrista, subraya que su tierra no ha tenido ningún tipo de apertura.

«La revolución no ha sido buena para nadie, porque la revolución cubana, que no ha terminado y que no ha cumplido las promesas de instaurar la democracia y la libertad, se ha convertido en la revolución castrista», reitera.

«Cuando un hombre ama a una mujer», «La noche cae sobre Manhattan», «Jennifer 8», «Cosas que hacer en Denver cuando estás muerto» y «Muerte en Granada», donde interpretó a Federico García Lorca, son también títulos de este actor-productor que desde hace varios años es el latino mimado en Hollywood.

«Cada vez hay más latinos en la meca del cine, que todavía no ha explotado el mercado hispano, que tiene un gran potencial. El gran problema es que todavía no nos ven como un actor, sino que nos identifican con una determinada cultura y siempre ofrecen los mismos roles, una barrera que sólo se puede romper con el trabajo. Mi ventaja ha sido que me he criado en EEUU y hablo perfectamente inglés», dice el intérprete, que cree que el gran público está pidiendo la cuarta entrega de «El Padrino».

«Siempre hay rumores que aseguran que se va a hacer, pero no hay nada oficial. Estaría encantado de participar en esta nueva entrega porque uno de los grandes momentos de mi vida profesional fue encontrarme con Francis Ford Coppola, que no es sólo un director, es un maestro», indica García, que está muy interesado en el cine español.

«Carlos Saura me habló de «Tango» y Fernando Trueba, que es muy amigo, de «Two Much», pero, por problemas de agenda, no pude hacer estas películas. He tenido ofertas del cine español, pero ninguna me ha atraído lo suficiente», manifiesta García, que de cien guiones que lee, sólo hace uno, según sus palabras.

Andy García, que acaba de hacer una película para la televisión de EEUU, busca trabajo como actor y prepara su debut en la dirección con «La ciudad perdida», película ambientada en la capital cubana en los años 58-59, con guión de Cabrera Infante y música de Cachao.

«Ahora ha vuelto a resurgir en Hollywood el interés por los temas cubanos. Como no puedo filmar en La Habana, estamos buscando otros sitios del Caribe, pero los destrozos del huracán Mitch han retrasado el proyecto, que no sé si finalmente podremos empezar a rodar a últimos de este año», concluye García, que se considera «el mejor esclavo» para dirigir esta producción en la que también están interesados sus amigos Robert Duvall, Kevin Spacey, Edward James Olmos y Jennifer López.

CHUS LÓPEZ MONJAS



CONTROL Cualquier régimen o tratamiento debe tener control médico.

GANAR LA BATALLA A LA CELULITIS

Más del 90% de las mujeres lo padecen, con independencia de si sufren o no problemas de peso. Está localizada en muslos, caderas, nalgas y vientre y puede ir acompañada de trastornos circulatorios. Hablamos de la celulitis, un problema con solución.

No debemos confundir celulitis con exceso de peso. Los kilos de más se van con un régimen, pero deshacerse de la celulitis, un cúmulo de células grasas bajo la piel, no es tan fácil. Y es que este problema, que sufre el 95% de las mujeres, no sólo se debe a un posible sobrepeso, sino que responde a factores hormonales, de trastornos circulatorios o incluso hereditarios.

La celulitis puede apreciarse a simple vista; es la conocida piel de naranja. Pero, en algunas mujeres, ésta permanece oculta a los ojos ajenos. Si éste es tu caso, pellizca un trozo de la pierna o de la cadera con firmeza entre los dos manos. Si ves que en la piel aparecen pequeños bultos y no duele, se trata de una celulitis inicial. No te preocupes, tiene fácil solución. Para ello, debes practicar ejercicio y aplicarte cremas anticelulíticas. Pero si presentan hendiduras más evidentes y malestar al apretar, estamos ante una celulitis instalada. Para atajarla, no sólo debes hacer deporte y darte cremas, sino que además tienes que cambiar de alimentación, e incluso, deberás realizar tratamientos más complejos, como el masaje linfático, que elimina las toxinas que pueden favorecer la acumulación de grasas.

Para prevenirla:

✓ Es fundamental practicar

ejercicio físico. La natación y la bicicleta estática o de paseo son muy recomendables, así como andar media hora diariamente. Si estás de vacaciones, puedes aprovechar para caminar por la plaza; no sólo te ayudará a hacer desaparecer la celulitis, sino que también servirá para paliar los problemas de circulación.

✓ Debes llevar una dieta rica y saludable. Procura consumir alimentos ricos en fibra como las verduras -mejor si son crudas- la pasta, los cereales y el pan integrales. Además, bebe mucha agua, más de dos litros al día, porque te ayudará a mantener tu piel perfectamente hidratada y flexible.

✓ Intenta relajarte y controlar el estrés, porque también puede repercutir negativamente en la celulitis.

✓ Procura hacer cinco comidas al día pequeñas y variadas.

✓ No adopte posturas que puedan dificultar la circulación, por ejemplo, cruzar las piernas.

✓ Masajea la zona afectada con chorros de agua fresca en círculos, que activa la circulación y reafirma los tejidos.

Lo que debes evitar

✓ Los baños calientes, de una temperatura superior a 38 grados, porque alteran la tonicidad de los tejidos.

✓ No utilices los jabones alcalinos, porque fragilizan la barrera cutánea.

✓ No abuses de la depilación con cera caliente, pues provoca la aparición de celulitis.

✓ Resulta perjudicial llevar prendas muy apretadas y utilizar zapatos de tacón excesivamente altos.

✓ También debes evitar pasar muchas horas de pie o sentada en la misma postura, pues impide una buena circulación de la sangre.

✓ La falta de descanso altera el proceso natural de drenaje de los tejidos.

✓ Los excitantes como el alcohol, el café, el tabaco o el té también te perjudican, ya que alteran los procesos de limpieza y regeneración del organismo.

✓ Los regímenes por tu cuenta. Si quieres adelgazar hazlo, pero bajo control médico.

✓ Las comidas saladas. La sal retiene líquidos. Además modera la ingestión de grasas, dulces y féculas.

La importancia de la cosmética

Los productos cosméticos ayudan a desaparecer la celulitis. No son milagrosos, pero si eres consciente y paciente en su uti-

lización, mañana y noche generalmente después de la ducha, notará que la celulitis va desapareciendo, que la piel se vuelve más suave y firme y con mejor tacto y color. Para utilizarlos correctamente debes aplicarlos con la piel limpia y seca. Date un masaje anticelulítico. Los movimientos han de ser circulares, ascendentes y lentos, sin irritar la piel.

Los resultados no son evidentes hasta pasados 15 días o incluso tres semanas. Recuerda que para que un producto cosmético sea eficaz debe ir acompañado de una alimentación equilibrada y de práctica de ejercicio. «Absolus contours», de Yves Saint Laurent, el gesto que desintegra los centímetros que sobran y aumenta la firmeza; «Slim you perfect» de la línea «Body results» de Juvena; «Body light» de Christian Dior, suero antiadegazante de triple acción; «Anticelulítico extremo» de Elancyl (en farmacias), «Lift minceur 2000», de Clarins, el producto adelgazante del futuro; «Nueva gama anticelulítica Mincifit, acción reforzada con Hodeol», de laboratorios Arkochim (en farmacias).

¿Qué es la celulitis?

Es grasa normal que se agrupa en los tejidos de la piel para formar una estructura de col-

LOS EXCITANTES COMO EL ALCOHOL, EL CAFÉ EL TABACO O EL TÉ PERJUDICAN PORQUE ALTERAN LOS PROCESOS DE LIMPIEZA DEL ORGANISMO

chón. Conocida también por el nombre de piel de naranja, se hace más visible cuando los depósitos de grasa están llenos, es decir, hay un aumento de peso o cuando la piel es muy fina o flácida. Pero, ¿por qué tenemos celulitis? La causa principal de su aparición es la retención de líquido en las células grasas (situadas en caderas, abdomen, nalgas, muslos, senos y brazos). En contra de lo que muchos piensan, este problema no es exclusivo de las mujeres gorditas, ya que la celulitis es un trastorno de origen hereditario, circulatorio o, incluso, hormonal (de ahí que no aparezca en los hombres), que afecta a las capas más profundas de la piel. Puede llegar a ser doloroso al tacto.

LIDIA RIVERA

«TAL COMO VIENEN LOS TELEDIARIOS, QUEREMOS LLENAR EL OCIO CON LA HUIDA DE LA REALIDAD»

DAVID TRUEBA



ÉXITO Conjugó amor y humor para cautivar al público.

El narrador, guionista y director de cine David Trueba acaba de presentar su segunda novela, «Cuatro amigos».

David Trueba es identificado con frecuencia con las películas de las que ha sido guionista y, sin embargo, tan activo es para el cine como para la narración. Incluso fue en esta tarea de novelista en la que quiso destacar desde más joven. Si «Abierto toda la noche» constituyó un llamativo aldabonazo, pues se adentró en el campo de la novela con garbo y frescura, no ha dejado de sorprender con la más reciente, «Cuatro amigos».

Claro es que las películas de las que ha escrito el guión (en solitario y acompañado) han tenido mucho éxito y la gente recuerda y agradece a quien ha sido capaz de arrancarle unas

risas. Baste recordar el éxito alcanzado por cintas como «Two much», «Amo tu cama rica», «Los peores años de nuestra vida» o «La niña de tus ojos».

Pronto será respetado y admirado por la fuerza o la novedad de sus novelas, de las que «Cuatro amigos» (Anagrama) es una buena muestra.

¿Qué ha sido para usted primero, el cine o la literatura?

La literatura. Contar y escribir historias fue lo primero en lo que yo me volqué. El cine requiere una inversión mayor.

¿También es ése el orden de los afectos?

También mis preferencias se han dirigido hacia la literatura. Las primeras tentativas se dirigieron hacia ese campo.

Ahora en cambio se hallan confundidas.

¿Cree usted que la narrativa siempre es una, se dirija hacia un campo o hacia otro?

Sí, claro. Si lo que yo pretendo en el cine o en la literatura es contar una historia con imágenes o palabras, prácticamente son realidades que se tocan. Sin embargo, hay historias que requieren ser contadas de una manera o de otra necesariamente.

¿Eso lo nota usted antes de ponerse a la tarea?

Sí, al plantearme lo que voy a escribir sé si es un guión o una novela y entonces me inclino hacia el lado que considero más adecuado, porque la técnica ya es completamente diferente y el proceso de escritura, también.

¿Tiene usted una visión cinematográfica de los relatos que quiere convertir en novela?

Es posible que el hecho de proceder de las dos culturas haga que en mí se entremezclen las dos maneras de escribir y se me hagan muy presentes las imágenes. Yo tengo obsesión por la rítmica, porque en el cine la gente permanece sentada durante un par de horas y en esas condiciones no aguanta cualquier cosa. Yo quiero que la novela se lea de principio a fin, pero la manera de contarla es con palabras no con imágenes.

Con esta segunda narración, «Cuatro amigos», ¿ya se ha sentido seguro como novelista?

He tenido menos dudas, pero intento seguir siendo autocrítico, no bajar la guardia ni reducir las exigencias que me propongo. Es verdad que me pongo a la tarea con mayor seguridad en mi mismo.

¿Ayuda en la práctica esa seguridad?

Hace más ágil el proceso. «Abierto toda la noche» la escribí hace mucho tiempo y luego dejé el original dos años en el cajón, sin demasiada con-

fianza de que pudiera gustar. Ves, he perdido ese miedo. Ya no necesito un período tan largo para autoconvencerme de que puede estar bien un relato mío.

¿La novela «Cuatro amigos», tiene una dosis muy elevada de autobiografía?

Muy elevada, no, pero sí es verdad que contiene elementos autobiográficos. Mezclo los recuerdos personales con la observación de las gentes y la pura ficción. Intento combinarlo de manera que todo ello se confunda en el producto final, de manera que la gente no pueda averiguar dónde he situado cada parte. Me sorprende a veces el que se considere que es inventado lo que tiene una mayor carga de realidad y al revés. Únicamente busco que todo lo que cuento sea coherente, y no sólo en el personaje que más se parece a mí, sino en todos.

Los protagonistas de esta novela están celebrando el final de su ado-

«EL AMOR Y EL HUMOR TIENEN UNA FUERTE PRESENCIA EN «CUATRO AMIGOS». EN CASI TODO LO QUE ME INTERESA SUELEN ESTAR EN DOSIS MUY ALTAS»

lescencia, un período que usted hace tiempo que dejó atrás.

Yo voy camino de la tercera edad. Llevo una vida de adulto con rasgos de juventud.

¿Cuesta entrar en la madurez?

Quizás, pero no sé bien dónde se hallan las líneas divisorias entre una edad y otra, porque eso es algo que no lo marca exactamente la fecha del cumpleaños. El ser humano tiene muchas facetas, unas de madurez y otras de infantilismo, y yo no soy distinto de los demás.

¿Cree que cuando termina la etapa de juventud se ha perdido la parte mejor de la vida?

No, para nada. Todas las etapas tienen su riqueza y su aprovechamiento. Uno no es consciente del cambio, sólo del paso del tiempo. Se puede ser libre y luchar por ser feliz en cualquier momento y cualquier edad puede ser vivida intensamente.

Pero no negará que no es lo mismo la libertad y la felicidad que se disfruta en una edad o en otra.

No estoy tan seguro de que haya grandes diferencias.

Siempre pensamos que la juventud es mejor que ninguna otra, pero hay gente que lo pasa muy mal y cuando alcanza la estabilidad, e incluso la felicidad, es a los sesenta años. Yo pelearé por encontrarme bien a cualquier edad. Desde luego, me siento más libre ahora que a los quince años. A mi edad intentas que los vicios fatiguen menos a tu cuerpo. No sé si sería capaz de soportar ciertas cosas de antes.

De «Cuatro amigos» destaca el amor y el humor que sobrevuelan en todo momento.

Sí, tienen una fuerte presencia, como en todo lo que yo escribo. En aquello que a mí me gusta suelen estar en una dosis muy alta. Aunque la vida contiene otras cosas que también me interesan. Hasta es posible encontrar puntos positivos en el dolor que puede producir el amor, en la miseria y en la soledad. Son situaciones que aportan mucho a la vida y al arte.

Siempre se dice que el fracaso enseña más que el éxito. No sé si está de acuerdo.

Eso dicen y es posible que así sea. También es verdad que con frecuencia se mitifica mucho esas cosas y se habla de la sífilis de Baudelaire como si hubiera que atribuirle el mérito de la buena poesía que escribió. O la locura de Rimbaud. Pero García Márquez no parece que haya sido vapuleado por la vida, que ha sido aparentemente normal, y sin embargo es un gran escritor. Hay quien se arranca una oreja para imitar a Van Gogh, pero nunca llegará a pintar como él.

¿Por qué cree que en la actualidad tiene tanto predicamento la comedia? En el cine parece que no se haga otra cosa.

No sé si se filman tantas como se dice: quizá es que las buscamos con mayor ahínco. Tal como vienen los telediaris, la gente quiere llenar sus ratos de ocio con una huida de la realidad, o sin huida, con su olvido.

JUAN CANTAVELLA

CARLOS NÚÑEZ

CELESTINO DE LA GAITA Y EL FLAMENCO

El gaitero gallego acaba de parir con el placer del sufrimiento que le ha supuesto que sus manos fueran por delante de la cabeza su segundo disco, «Os amores libres».

Referencia universal en el mundo de la música celta, Carlos Núñez, «culpable» de la explosión que vive esta música en nuestro país, ha sentido cierta «presión» en la realización de su segundo álbum, «Os amores libres», que acaba de salir a la venta.

«Ya me advirtieron que el segundo disco era el más difícil, sobre todo después de haber tenido tan buena respuesta con el primero, «A Irmandade das Estrelas», del que podía haber hecho una segunda entrega. Pero el corazón me pedía algo políticamente incorrecto porque quería explicar los amores prohibidos y difíciles de la música tradicional gallega con el sur, con el flamenco y la música magrebí, porque todas proceden de una misma raíz», afirma el joven gaitero gallego.

Inmerso en este trabajo durante casi dos años, Núñez asegura que «Os amores libres» es un disco que hace realidad «el sueño que ha tenido mucho gente, como por ejemplo Federico García Lorca, a quien le sonaban las melodías que escuchó cuando estuvo en Galicia. Y es que, cuanto más retrocedemos en la historia, más se parecen las músicas, por lo que, partiendo de la música que conozco, la gallega, he reunido a músicos flamencos, marroquíes, irlandeses y rumanos para que la arropasen y adornasen con su estilo», explica este gaitero universal que se curtió con la formación irlandesa The Chieftains, con la que recorrió medio mundo.

Así, palmas, zapateados, jaleos y la guitarra se fusionan con la gaita, «mi compañera de viaje», para transmitir emociones y lanzar el siguiente mensaje: «la música celta nació mestiza».

«Volviendo a las raíces, me he dado cuenta de que esta música no es tan

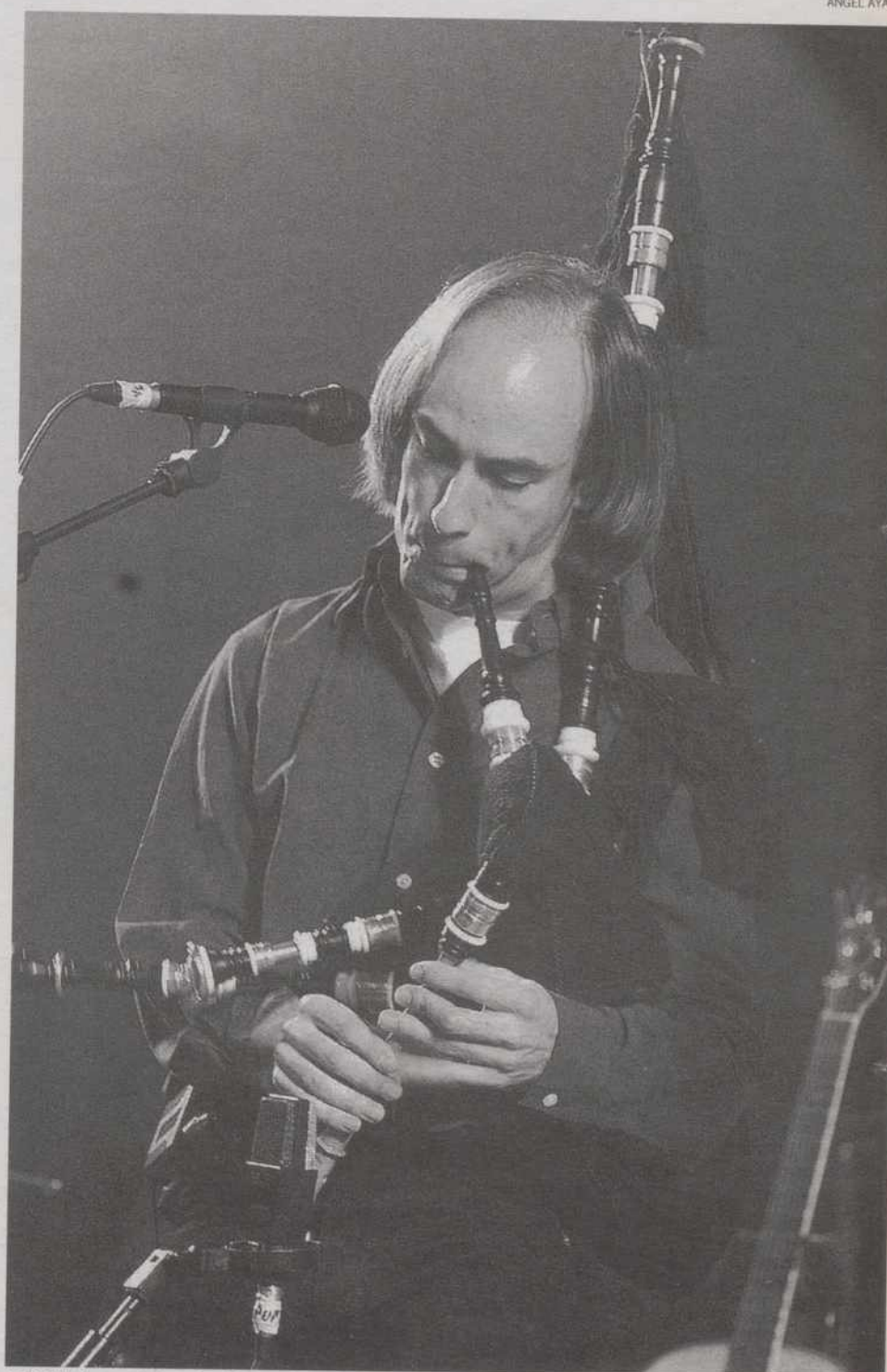
pura, tiene muchas capas. Lo que pasa es que, lo que sonaba a sur, se escondía, no interesaba. Pero está claro que esta música no entiende de nacionalidades, no tiene fronteras y, además, ayuda a ver cómo somos», asegura este creador e investigador, que recuerda que en la corte de Alfonso X el Sabio se componían poemas en gallego, «pero hay indicios de que la música la ponían judíos, moros y cristianos en perfecta convivencia».

Selección natural

En su última expedición musical, Núñez no se apunta a lo que él denomina «fusiones a la moda». «Es que los términos mestizaje y fusión están tan manoseados... Es una pena, porque esto no es coger un poco de allí y de acá, meterlo en una cocktailera y mezclarlo. Como le pasó al flamenco, la música celta tendrá una selección natural, pero, además de darla a conocer, hay que dejarla crecer. Yo nunca haré plástico», indica Núñez, que, considera que el matrimonio entre una guitarra flamenca y una gaita no se ha dado antes «por perjuicios y también por la dificultad que entraña», subraya.

El artista, que ha compartido escenarios con Sinead O'Connor, Lou Reed, Spin Doctors y Bob Dylan, y que considera que viajar y saborear otro tipo de culturas «te hace ser respetuoso con todos y disfrutar mucho más de lo que viene de fuera», explica que imaginó «Os amores libres» en su primer contacto con The Chieftains, cuando tenía 18 años.

«Empecé a pensar en el lejano sur, y, tras investigar y buscar, me di cuenta de que todas las melodías tradicionales tenían el mismo tronco. Entonces, empecé a llamar a muchas puertas y todas, excepto la de alguna persona a



ACTUAL La música de Carlos Núñez nace en la tradición pero no se queda ahí.

la que le pudo la codicia, se abrieron», asegura este impulsor de la música tradicional gallega en el mundo, que en este trabajo contó con numerosos maestros de diez países.

Jackson Browne, Vicente Amigo, Teresa de Salgueiro, Sabicas, Carmen Linares, Phil Cunningham, la israelí Noa y los Taraf de Caransebes son sólo

**HAN COLABORADO CON
CARLOS NÚÑEZ EN ESTE
TRABAJO JACKSON BROWNE,
VICENTE AMIGO, TERESA DE
SALGUEIRO, SABICAS,
CARMEN LINARES, PHIL
CUNNINGHAM Y LA ISRAELÍ
NOA, ENTRE OTROS MUCHOS
MÚSICOS**

algunos nombres de los casi cien que participan en «Os amores libres», disco que ha hecho sufrir mucho a Núñez.

Placer por el sufrimiento

«Me he sentido como un atleta que ha hecho la marca. He tenido sensaciones nuevas porque, mientras que la música celta se toca relajadamente, los flamencos buscan el placer a través del sufrimiento. Por primera vez, mis manos han ido por delante de la cabeza, algo que nunca me había pasado y me asusté, pero mis amigos flamencos me dijeron que ahora ya sabía lo que era el duende porque me había dejado llevar», rememora este gaitero que nació en Vigo hace 26 años y que con ocho empezó a tocar la gaita, instrumento en el que, a pesar de su juventud, es uno de los grandes.

«Es que yo empecé con la gaita cuando las autonomías empezaban a construirse y la música celta era como el hijo abandonado. Mis padres me ayudaron mucho porque creyeron en mi sueño y me centré en aprender, que es lo que he hecho hasta que realicé mi primer disco, trabajo en el que ya me vi como profesional», concluye.

CHUS LÓPEZ MONJAS

Clausura y tradición
en el Monasterio
Santa Clara de
Aguilar de Campoo
en Palencia

